



# Боевое искусство любви

## В АЙКИДО НЕЙТРАЛИЗУЕТСЯ АГРЕССИЯ, А НЕ НАПАДАЮЩИЙ

**Айкидо было создано в Японии Мастером Морихэем Уэсибой. Название этого боевого искусства состоит из трёх иероглифов и означает Путь (до) Обретения гармонии (ай) Энергии сознания (Ки).**

На первый взгляд, айкидо – искусство самозащиты. Оно целиком построено на ответных действиях и ставит своей целью защиту от неспровоцированной атаки. Но для настоящего мастера айкидо это нечто большее.

Как человек может себя защитить? Если он не владеет достаточной физической, а главное духовной подготовкой, то может причинить агрессору любой, оказавшийся ему по силам вред, тем самым, опускаясь до уровня нападающего. Если он прошёл курсы самозащиты, то постарается причинить противнику максимальный вред. А если человек серьёзно владеет каким-нибудь боевым искусством, то агрессор превращается в тренажёр для отработки приёмов.

В айкидо же стремятся мягко, а главное, «чисто» нейтрализовать нападающего с причинением ему минимального вреда. Но чтобы действительно эффективно воспользоваться этой техникой, айкидоисту необходимо находиться в спокойном и даже доброжелательном состоянии. И это в то время, когда он подвергается нападению! Такое становится воз-

можным только после многолетних тренировок, когда вместе с телом тренируют и дух. В этом кроется основное отличие от других боевых искусств, в которых также тренируют дух, но дух бойца. В айкидо же состояние духа всегда, особенно в бою, должно отвечать высоким этическим нормам, которые ценятся гораздо выше, чем просто победа в поединке или собственная безопасность. Нападающий не получает серьёзных повреждений, ведь в айкидо нейтрализуется агрессия нападающего, а не сам нападающий.

Конечно, встречаются и отступники. Если человек, занимающийся классическим айкидо напоминает джедая, в спокойствии обретающего свою силу, то современным Дартом Вейдером является Стивен Сигал. В своих фильмах он использует незлобивые приёмы чистого искусства для выражения насилия, когда на агрессию отвечает ещё большей агрессией. Причём каждый последующий его фильм по содержанию сцен насилия обычно превосходит предыдущий. Но это уже нельзя назвать айкидо.

Так, руку в болевом приё-

ме можно выкрутить до определённой степени, после чего происходит или перелом кости или разрыв связок. Но такие серьёзные повреждения, причиненные противнику, считаются результатом недостатка контроля и умения. Боль, возникающая во время проведения приёмов айкидо, если они проводятся правильно, должна быть кратковременной и проходящей. А сама атака нейтрализуется настолько быстро, что агрессор не успевает осознать, что в действительности произошло. Но для достижения мастерства такого уровня требуется гораздо больше времени, чем для освоения методов самозащиты в других боевых системах. Один айкидоист говорил – чтобы реально освоить технику боя, скажем, в карате, нужно 10 лет, а в айкидо – 20.

Но главная цель айкидо всё же не самозащита. В конце своей жизни Морихэй Уэсиба пришёл к выводу, что главное в его искусстве – это любовь.

Для того, чтобы и в жизни, и в бою сохранять спокойствие и гармонию с миром, руководствуясь высокими нравственными нормами, а

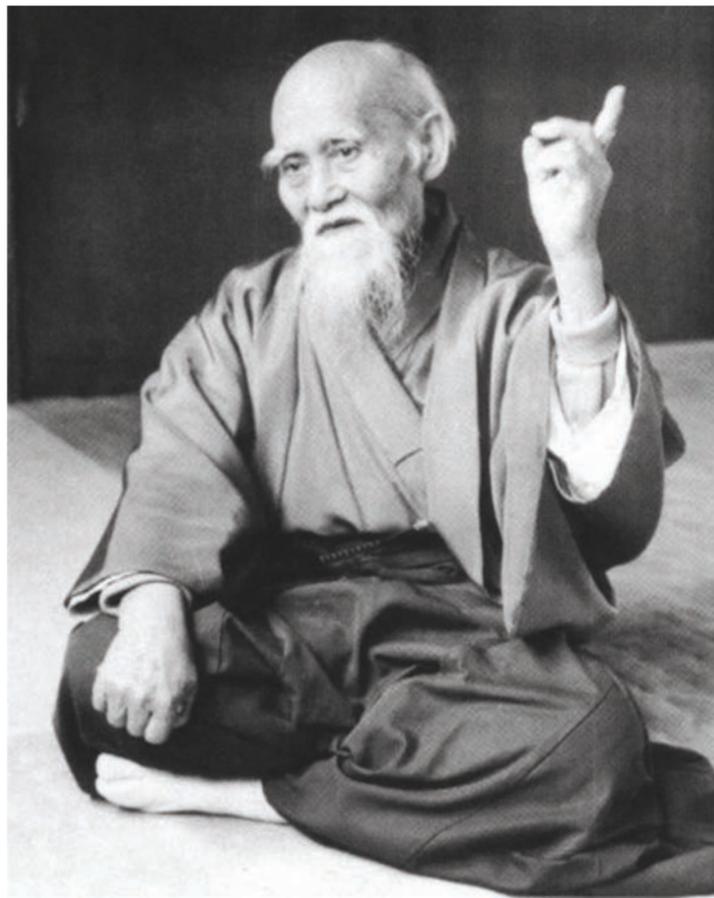


Фото: aikido.moy.su

*“В Искусстве Мира нет атаки. Если ты нападаешь, это означает, что ты не владеешь собой. В Искусстве Мира нет состязаний. Истинный воин непобедим, поскольку он ни с кем не сражается. Когда мы говорим “нанести поражение”, то имеем в виду поражение нашего собственного противоречивого ума”.*

Морихэй Уэсиба

не страхом, гневом и другими чувствами, нужны долгие годы тренировок, оттачивающих самоконтроль. Это нелегко. А что касается техники айкидо... сэнсей Коити Тохэй

сказал: «Физические приёмы можно выучить за очень короткий срок».

Сергей Шилов

## Шумахер возвращается



Фото: Mark Thompson/Getty Images

Михаэль Шумахер

Семикратный чемпион мира по “Формуле-1” немец Михаэль Шумахер приступил к тренировкам, чтобы восстано-

вить оптимальную спортивную форму. Он решил возобновить активные занятия спортом, но не автогонками, а футболом.

38-летний автогонщик, который в октябре прошлого года объявил об уходе из “Формулы-1”, принял предложение футбольного клуба “Эхихенс”, который является одним из аутсайдеров третьего дивизиона чемпионата Швейцарии.

Ранее руководство “Эхихенса” уже предлагало Шумахеру начать выступления за команду, но он всякий раз отказывался, ссылаясь на то, что не успел отдохнуть после своего последнего сезона в “Формуле-1”. Согласно календарю чемпионата, в апреле “Эхихенсу” предстоит сыграть два матча, причем немецкий автогонщик уже дал согласие на участие в этих встречах, сообщает euro-football.ru.

### СПОРТ В ЛИЦАХ

## Каспаров Гарри Кимович

День рождения: 13 апреля 1963 года

В шахматы Гарри Каспаров научился играть уже в пятилетнем возрасте, наблюдая за игрой своих родителей. Заметив уникальные аналитические способности сына, отец решил, что шахматы следует предпочесть музыке, и этим он предопределил окончательный выбор Гарри в жизни.

В 1981 году восемнадцатилетний Каспаров завоевал звание чемпиона СССР по шахматам, став самым молодым чемпионом в истории страны, в 1985 году стал чемпионом мира, а в 1989 году Гарри Каспаров превзошел наивысший рейтинг Эло (2780), который принадлежал в то время Роберту Фишеру. Уникальным достижением Каспарова стала его победа в матче против остального мира, организованного компанией Microsoft в 1999 году. Специально созданный для этого в Интернете сайт за четыре месяца напряженной и увлекательной борьбы посетили свыше 3-х миллионов человек. Такого интереса к шахматному событию не было за всю предшествующую историю. Сейчас Гарри широко занимается общественной и политической деятельностью.



Фото: FLORIAN EISELE/AFP/Getty Images